



7月 給食だより

2022.7月
能登町立能都中学校



あつ ほん ばん

暑さ本番です!

たいちよう ととの

体調を整え、こまめな水分補給を

すい ぶん ほ きゅう

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ
しよくえん 食塩...1~2g
(0.1~0.2%)

さとう 砂糖...40~80g
(4~8%)
じゆん 檸檬汁...
この お好みで

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

たなばた 七夕 (7/7)	どよう うし ことし 土用の丑 (今年は7/23)	ほん お盆 (7/15または8/15前後)
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のようないちひなな行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことで、暑い暑いこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などでつく「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p>



7月7日 (木)

しそごはん

星のハンバーグ 野菜

ソテー

たなばたスープ



夏休みも牛乳を飲んで、カルシウム補給してね。

